

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОФИЛАКТИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДОСУГА**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 345 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Дедюкина Данилы Михайловича

Научный руководитель:

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_

(подпись, дата)

О.В. Бессчетнова

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_

(подпись, дата)

О.В. Бессчетнова

**Балашов 2022**

## ВВЕДЕНИЕ.

**Актуальность исследования.** Одним из важных факторов, оказывающих существенное влияние на физическое и психическое, в том числе и нравственное, развитие подрастающего поколения является досуг. Деятельность, входящую в сферу досуга, можно условно разделить на несколько групп. В первую группу входят учеба и самообразование, во вторую — самодеятельные занятия и увлечения (хобби), физкультура и спорт, туризм и экскурсии и т. д. Кроме того, большое место в сфере досуга отводится общению с другими людьми, а часть досуга расходуется на пассивный отдых.

Досуг является той сферой жизни детей и подростков, где они могут проявить свои возможности, развить свой талант. Многие увлекаются музыкой, танцами, фотографией, спортом и т.д. Однако особую тревогу вызывает увлечение подростков экстремальными видами досуга (стритрейсингом, джампингом, паркуром) опасными для здоровья и жизни.

О современных тенденциях экстремального досуга обучающиеся узнают из средств массовой информации и социальных сетей. Увлечение подростков экстремальными видами досуга имеет ряд причин: большая занятость родителей на работе, их неумение устанавливать контакты со своими детьми, организовывать совместную деятельность, дефицит любви, ласки и внимания со стороны родителей, желание выделиться среди сверстников, самоутвердиться, повысить свой социальный статус, влияние моды, рекламы и Интернета.

Экстремальные виды досуга привлекают обучающихся своей необычностью, большим количеством полученного адреналина и эмоциональных всплесков, но это сопряжено с риском для жизни. В среднем, в каждом экстремальном виде досуга погибают от 12 до 72% подростков ежегодно в зависимости от опасности вида досуга.

**Целью** бакалаврской работы является разработка и апробация программы внеурочных мероприятий, направленных на профилактику вовлечения подростков в экстремальные виды досуга.

**Объект исследования** — учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет исследования** — профилактика вовлечения подростков в экстремальные виды досуга.

**Задачи исследования:**

1. Изучить виды экстремального досуга в молодежной среде.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня осведомленности подростков об экстремальных видах досуга.
3. Разработать и апробировать программу профилактики вовлечения подростков в экстремальные виды досуга.

**Методы исследования:**

— *теоретические*: анализ научной и методической литературы, изучение передового педагогического опыта;

— *эмпирические*: анкетирование, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент;

— методы математико-статистической обработки полученных данных.

**Структура бакалаврской работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, включающего 27 наименований.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы профилактики вовлечения подростков в экстремальные виды досуга**» рассматривается понятие «досуг», его виды и их влияние на здоровье подростков. Анализируются причины и пути профилактики вовлечения подростков в экстремальные виды досуга.

Досуг — возможность человека заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему выбору. Виды досуговой

деятельности принято классифицировать по пяти группам: отдых, развлечения, праздники, самообразование, творчество. Все виды досуга должны присутствовать в жизни человека, поскольку они выполняют разные функции. Например, отдых снимает усталость и восстанавливает физические и духовные силы. Пассивный отдых снимает напряжение расслаблением, созерцанием природы, размышлением и т.п. Активный отдых представляет собой физическую и культурную деятельность (физкультура, туризм, чтение, слушание музыки и т.п.). Развлечения (просмотр кинофильмов, посещение театров, концертов, музеев, экскурсии, путешествия и т.п.) имеют компенсационный характер и обеспечивают человеку смену впечатлений. Праздники сочетают в себе отдых и развлечения, позволяют человеку ощутить эмоциональный подъём. Самообразование (чтение, лекции, диспуты, семинары и пр.) приобщает людей к ценностям культуры и сочетает в себе приобретение знаний с развлечениями. Творчество обеспечивает наиболее высокий уровень досуговой деятельности.

Самой распространённой формой проведения досуга подростков является общение, особенно со сверстниками. Досуг является той сферой жизни детей и подростков, где они могут проявить свои возможности, развить свой талант. Многие увлекаются музыкой, танцами, фотографией, спортом т.д. Но особое беспокойство вызывает занятие подростками опасными видами досуга.

Существует много причин, по которым некоторые люди начинают заниматься экстремальными видами досуга. Это любопытство и попытка познакомиться со своими способностями, испытать себя, избавиться от комплексов и желание не отставать от других, стремление занять лидирующие позиции в группе сверстников и завоевать авторитет, желание справиться со скукой и рутинной жизни. Иногда это просто дань моде, желание идти в ногу с другими. Некоторым достаточно одной попытки, чтобы понять, что это не для них. Другие, попробовав крайность, уже не могут остановиться и не представляют жизни без нее.

Чтобы избежать вовлечения подростков в экстремальные виды досуга, необходимо устранить причины, приводящие к этому. Работу следует вести по четырем основным направлениям. Во-первых, ознакомление с окружением подростка. Если его сверстники начинают увлекаться экстремальными видами досуга, то и сам подросток, чтобы не отставать от своего окружения, начинает увлекаться таким рискованным «хобби». При этом он стремится выделиться среди своих сверстников, стремясь показать себя уникальным, неповторимым. Во-вторых, поскольку у подростка ярко выражено стремление к самовыражению, утверждению собственного «Я» в этом мире, то необходимо показать ему пути, как это сделать без риска для здоровья и жизни. В-третьих, нужно считаться со стремлением подростка к самостоятельности, с желанием избавиться от опеки и контроля со стороны своих родителей и других близких ему взрослых людей. В-четвертых, следует установить доверительные отношения между подростком и родителями, устранить дефицит внимания и любви к ребенку в семье.

Во второй главе **«Программа мероприятий по профилактике вовлечения подростков в экстремальные виды досуга»** приводятся результаты исследования информированности учащихся об экстремальных видах досуга, их влиянии на здоровье человека, а также показаны пути рациональной организации досуга учащихся.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения—средней общеобразовательной школы №3 города Аткарска Саратовской области имени Героя Советского Союза Антонова Владимира Семеновича с согласия администрации и родителей. В нем принимали участие 23 человека в возрасте 14—15 лет. Учащимся было предложено ответить на вопросы двух анкет и теста. Анкета № 1 выявляла их предпочтения в сфере досуга, а анкета № 2 и тест, состоявший из 10 вопросов, определяли уровень их осведомленности об экстремальных видах досуга.. Если респондент верно отвечал на 10—9 вопросов, то это

оценивалось как высокий уровень осведомленности, 8—6 правильных ответов — средний уровень, 5 и меньше — низкий уровень.

Анализ ответов учащихся на вопросы анкеты № 1 показал, что респонденты в основном предпочитают развлекательный, домашний досуг. Судя по цифрам, у них отмечается тенденция к проведению досуга перед компьютером, телевизором, с мобильным телефоном в руках. Меньше внимания они уделяют самообразованию, саморазвитию и культурному творчеству (таблица 1).

Таблица 1 — Досуговые предпочтения учащихся

№№ п/п	Вопросы	Варианты ответов, %
1.	Как Вы считаете, достаточно ли у Вас свободного времени?	Да, достаточно – 43 % Нет, считаю, что недостаточно – 35 % Достаточно, но хотелось бы больше. – 22 %
2.	Какое количество свободного времени Вы считаете оптимальным для себя (в сутки)?	1– 2 часа – 4 % 2– 3 часа – 48 % 3– 5 часов – 39 % Более 5 часов – 9 %
3.	Сколько времени в день у Вас уходит на подготовку к занятиям?	1– 2 часа – 4 % 2– 3 часа – 18 % 3– 4 часа – 48 % Более 4 часов – 30 %
4.	Соблюдаете ли Вы режим дня?	Да, строго соблюдаю – 26 % Соблюдаю приблизительный режим дня – 52 % Нет, не соблюдаю – 22 %
5.	Как Вы проводите свое свободное время?	Общаюсь в соцсетях с друзьями – 39% Гуляю с друзьями на улице – 30 % Читаю художественную литературу – 13 % Посещаю театр, кино, концерты, выставки – 9 % Играю в компьютерные игры – 43 % Смотрю телевизор – 26 % Слушаю музыку – 57 % Занимаюсь спортом, туризмом – 9 %
6.	Какое занятие является у Вас самым любимым на досуге?	Прогулки на свежем воздухе – 13 % Посещение кафе – 39 % Чтение журналов, книг – 9 % Посещение музеев, театров, кино, концертов, выставок – 9 % Игра на компьютере – 43 % Просмотр фильмов, телепередач – 39 % Занятия спортом, туризмом – 9 % Рисование, пение, игра на музыкальных

		инструментах – 22 % Фото- и видеосъемка, селфи – 52 % Общение по мобильному телефону – 70 %
7.	Вы согласны с мнением, что Интернет сегодня постепенно вытесняет другие формы досуга молодежи?	Полностью согласен – 13 % Скорее согласен – 26 % Скорее не согласен – 30 % Категорически не согласен – 22 % Затрудняюсь ответить – 9 %
8.	Какие сайты в Интернете Вы посещаете чаще всего?	Игры – 34 % Музыка, клипы, фото – 48 % Социальные сети – 57 % Познавательные сайты – 39 % Погода, новости – 39 % Спорт – 4 % Путешествие – 4 % Интернет-магазины – 21 %
9.	Какие факторы, на Ваш взгляд, мешают сделать Ваш досуг более полноценным?	Семейные неурядицы – 30 % Материальные затруднения – 48 % Личностные проблемы – 22 % Отсутствие интересных культурно-массовых мероприятий – 43 %

Во время досуга учащиеся предпочитают «слушать музыку» (57 %), «общаться в социальных сетях с друзьями» (39 %), «играть в компьютерные игры» (43 %), «гулять с друзьями на улице» (30 %) и смотреть телевизор (26 %). А такие виды досуга как «читать художественную литературу» (13 %), «заниматься спортом, туризмом» (9 %), «посещать культурные мероприятия (спектакли, выставки и т.д.) (9 %) не пользуются популярностью у респондентов.

Среди самых любимых занятий на досуге 70 % респондентов называют «общение по мобильному телефону». Действительно, современные учащиеся практически не выпускают мобильные телефоны из рук. Телефоны вытесняют будильники, фотоаппараты, плееры, справочники, карты, и наличные деньги. Гаджеты незаменимы, и мы уже слабо представляем себе жизнь без них. ВКонтакте — это друзья, в Телеграмме удобно обмениваться файлами, в Ватсапе и Вайбере — чаты с одноклассниками и классным руководителем, в ТикТоке — смешные видео т.д. Однако такое времяпровождение может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье учащихся. Формируется «номофобия», которая

является сокращением английского словосочетания «No mobile phone phobia», то есть «Страх остаться без мобильного телефона».

На втором месте «фото- и видеосъемка, селфи» (52 %), что также часто осуществляется при помощи мобильного телефона, а третью позицию занимают «игры на компьютере» (43 %). Также к любимым занятиям учащихся относятся «посещение кафе» (39 %) и «просмотр фильмов, телепередач» (39 %). Только единицы назвали в качестве любимых занятий «прогулки на свежем воздухе» (13 %), «рисование, пение, игра на музыкальных инструментах» (22 %). Еще более низкий процент у таких видов досуга как «чтение журналов, книг», «занятия спортом, туризмом» (9 %).

Таким образом, учащиеся предпочитают пассивные виды досуга активным, что может негативно сказываться на их работоспособности и здоровье.

В результате анализа ответов учащихся на вопросы анкеты № 2 было установлено: 18 человек (78%) знают, что такое экстремальный досуг, 5 человек (22%) ответили, что не знают. На вопрос анкеты «Какие виды экстремального досуга Вы знаете?» учащиеся назвали сталкерство (2 человека, 9 %), диггерство (1 человек, 4 %), «собачий кайф» (5 человек, 22 %), планкерство (1 человек, 4 %), зацепинг (8 человек, 35 %), паркур (5 человек, 22 %), серфинг (1 человек, 4 %).

На вопрос «Смотрите ли вы видеоролики, где люди прыгают по крышам высоких зданий, ездят на крыше поездов, ложатся под рельсы? Если да, то почему?», 26 % (6 человек) ответили, что не смотрят такие видеоролики, а 74 % (17 человек) смотрят такие видеоролики и считают, что они интересные и хотят повторить. На вопрос «Как вы относитесь к тем людям, которые занимаются экстремальным досугом?» 52 % (12 человек) относятся нейтрально, а 26 % (6 человек) опрошенных относятся отрицательно, а также 22 % (5 человек) обучающихся ответили, что относятся положительно к людям, которые занимаются экстремальным досугом. На вопрос «Что означает для Вас понятие «Экстрим»?» 13 %

(3 человека) опрошенных ответили, что это возможность проверить себя, 34 % (8 человек) считают, что это вид спорта, а 52 % (12 человек) респондентов полагают, что это ничем не оправданный риск для здоровья и жизни.

На вопрос «Считаете ли вы, что тот вид спорта, которым вы занимаетесь, можно считать экстремальным?» 87% (20 человек) ответили отрицательно, а 13 % (3 человека) — положительно. Большинство респондентов (91 %) не считают, что потребность в экстриме проявляется с возрастом, а остальные затруднились с ответом.

На вопрос: «Какой фактор способствует тому, что люди начинают увлекаться экстремальными видами досуга? 52% (12 человек) отвечают, что влияние оказывают СМИ, социальные сети, 48 % (11 человек) говорят, что знакомые занимаются. При этом все респонденты считают, что заниматься экстремальным досугом опасно для жизни и здоровья человека. На вопрос «Много ли среди ваших друзей людей, увлекающихся экстремальными видами развлечений» 87 % (20 человек) ответили отрицательно, а 13% (3 человека) — положительно. Это тревожный сигнал, поскольку велика вероятность вовлечения этих подростков в экстремальные виды досуга.

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что учащиеся плохо информированы о видах экстремального досуга, причинах увлечения подростков экстремальными видами досуга, о его влиянии на физическое и психическое здоровье, об ответственности, предусмотренной за занятия этим досугом. Высокий уровень информированности показали 9 %, средний — 39 %, низкий — 52 %.

На основании выше изложенного мы составили программу комплекса внеурочных мероприятий «Рациональная организация досуга», направленную на профилактику вовлечения подростков в экстремальные виды досуга. Цель программы мероприятий: сформировать у учащихся умение рационально организовывать свой досуг без риска для здоровья и жизни. Сроки реализации программы — в течение учебного года. Всего в

программу включены 4 мероприятия. План предлагаемых мероприятий представлен в таблице 2.

Таблица 2 — Тематический план программы «Рациональная организация досуга подростков»

№ п/п	Название темы	Форма организации	Количество часов
1.	Досуговые предпочтения современной молодежи	Лекция-беседа	1
2.	Экстремальные увлечения подростков: причины и последствия	Дискуссия	1
3.	История возникновения и статистика экстремальных видов досуга.	Круглый стол	1
4.	Профилактика вовлечения подростков в экстремальные виды двигательной деятельности	Лекция-беседа	1

Апробация программы показала ее эффективность, о чем свидетельствуют результаты повторного тестирования (таблица 3).

Таблица 3 — Уровень осведомленности учащихся об экстремальных видах досуга до и после частичной апробации программы

Уровень осведомленности	До начала реализации программы	После частичной апробации программы
Высокий	9 %	22 %
Средний	39 %	56 %
Низкий	52 %	22 %

Таким образом, предложенная нами программа позволяет повысить информированность учащихся о негативном влиянии увлечения экстремальными видами досуга на здоровье человека и показать пути рациональной организации досуга без риска для здоровья.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Экстремальный досуг в настоящее время занял одно из важных мест в индустрии развлечений и досуга, выделился в самостоятельную индустрию, в которой личность получает возможность для отдыха, расслабления, восстановления сил, получения острых эмоций и ощущений, находящихся на пределе физических сил человека, граничащих с риском для собственной жизни и здоровья. Экстремальный досуг включает в себя формы досуга,

связанные с активными видами спорта или с опасностями. Сюда относятся:

- 1) опасности сети Интернет;
- 2) опасные селфи;
- 3) экстремальный спорт;
- 4) экстремальные увлечения.

Выраженная у подростков склонность к риску — это способ доказать взрослость, желание понравиться, заслужить уважение сверстников, повысить собственный статус и бросить вызов обществу, доказывая свою уникальность, желание следовать моде, дать выход накопившейся энергии.

Уменьшить стремление подростков к социальным рискам, возможно, посредством вовлечения их в различные виды спорта и досуга. Было бы логично привлечь детей к занятиям в спортивных секциях, однако современная система физического воспитания, при всем её многообразии форм, не смогла привить детям мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Необходимо предлагать детям новые оригинальные формы физкультурно-спортивной деятельности, в которой они могли бы проявить свои физические, интеллектуальные, творческие способности. Например, Спарта́нские игры, включающие как спортивные, так и неспортивные игры, разнообразные конкурсы, викторины.

Для определения уровня информированности обучающихся об экстремальных видах досуга мы подобрали диагностический инструментарий. Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения-средней общеобразовательной школы №3 города Атка́рска Саратовской области имени Героя Советского Союза Анто́нова Влади́мира Семеновича., с согласия администрации и родителей. В нем приняло участие 23 человека в возрасте 14-15 лет. Учащимся было предложено ответить на вопросы двух анкет и теста. Анкета № 1 выявляла их предпочтения в сфере досуга, а анкета № 2 и тест определяли уровень их осведомленности об экстремальных видах досуга.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что учащиеся предпочитают развлекательный или домашний досуг. Активные формы досуга: «прогулки на свежем воздухе», «занятия спортом, туризмом», к

сожалению, не популярны у подростков. Ответы учащихся на вопросы теста и анкеты №2, свидетельствуют о том, что респонденты недостаточно информированы о видах экстремального досуга, причинах увлечения подростков экстремальными видами досуга, о его влиянии на физическое и психическое здоровье, а так же они не знают, какая ответственность предусмотрена за занятия этим досугом. Анализ анкет привёл к разработке программы «Рациональная организация досуга». О её эффективности свидетельствуют результаты повторного теста.

Таким образом, предложенная нами программа, включающая комплекс внеурочных мероприятий, может использоваться в учебно-воспитательном процессе образовательной организации для повышения уровня осведомленности обучающихся об экстремальных видах досуга